Anche sazi non resistiamo agli spuntini, la scienza svela il perchÃ©

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Il pranzo Ã¨ finito da poco. Ma la scatola dei biscotti Ã¨ lÃ¬ a portata di mano, e una voglia irresistibile spinge ad aprirla, anche quando si Ã¨ sazi. La scienza perÃ² assolve i â??golosiâ??. Secondo un nuovo studio, infatti, Ã¨ tutta colpa del cervello umano che continua a rispondere a stimoli alimentari allettanti anche dopo aver mangiato a sufficienza. La ricerca Ã¨ firmata da un team dellâ??University of East Anglia (Uk) e potrebbe finalmente le ragioni di tutto questo. In un mondo di pubblicitÃ infinite e spuntini a ogni angolo, gli esperti affermano che le scoperte messe a segno fanno luce sul motivo per cui cosÃ¬ tanti fanno fatica a mantenere un peso sano.

â??Lâ??obesitÃ â?? osserva il ricercatore principale dello studio, Thomas Sambrook della FacoltÃ di Psicologia dellâ??ateneo â?? Ã¨ diventata una grave crisi sanitaria mondiale. Ma lâ??aumentoâ?• dei casi â??non Ã¨ semplicemente una questione di forza di volontÃ : Ã¨ un segno che i nostri ambienti ricchi di cibo e le risposte apprese a stimoli â??appetitosiâ?? stanno sopraffacendo i naturali controlli dellâ??appetito del corpoâ?•.

â??Volevamo capire meglio come il nostro cervello reagisce agli stimoli alimentari quando ci sentiamo giÃ sazi â?? prosegue â?? Abbiamo studiato le onde cerebrali delle persone dopo aver mangiato e abbiamo scoperto che, anche se i loro stomaci potevano essere pieni, il loro cervello non sembrava curarsene. In effetti, nessuna quantitÃ di sazietÃ era in grado di inibire la risposta del cervello a cibo dallâ??aspetto delizioso. Questo suggerisce che gli stimoli alimentari possono innescare unâ??alimentazione eccessiva in assenza di fameâ?•.

Nello studio, condotto in collaborazione con lâ??University of Plymouth e pubblicato sulla rivista â??Appetiteâ??, 76 volontari sono stati monitorati tramite elettroencefalogramma mentre giocavano a un gioco di apprendimento basato sulla ricompensa con cibi come dolci, cioccolato, patatine e popcorn. A metÃ del compito, ai partecipanti Ã¨ stato offerto un pasto di uno degli alimenti finchÃ© non ne hanno voluto un altro boccone. Secondo i ricercatori, a quel punto i partecipanti erano davvero sazi: hanno riferito un desiderio drasticamente ridotto per il cibo e il loro comportamento mostrava che non gli davano piÃ¹ valore. Ma il loro cervello raccontava una storia diversa. Lâ??attivitÃ elettrica nelle aree

EI SRL - P.IVA IT16017671005

associate alla ricompensa ha continuato a rispondere con la stessa intensitÃ alle immagini del cibo, ora indesiderato, anche dopo che i partecipanti erano completamente sazi. â??Quello che abbiamo visto â?? dice Sambrook â?? Ã¨ che il cervello si rifiuta semplicemente di sminuire lâ??aspetto gratificante di un cibo, indipendentemente da quanto si sia saziâ?•.

â??Anche quando le persone sanno di non volere il cibo, anche quando il loro comportamento mostra che hanno smesso di dargli valore, il loro cervello continua a inviare segnali di â??ricompensaâ?? nel momento in cui il cibo appare â?? continua lâ??esperto â?? Ã? la ricetta per mangiare troppoâ?•. I risultati suggeriscono che le risposte agli stimoli alimentari â??potrebbero funzionare come abitudini: reazioni automatiche e apprese, forgiate nel corso di anni di associazione di determinati alimenti al piacere â?? analizza Sambrook â?? Queste risposte cerebrali abituali potrebbero operare indipendentemente dalle nostre decisioni consapevoli. Quindi, mentre potresti pensare di mangiare perchÃ© hai fame, il tuo cervello potrebbe semplicemente seguire un copione ben consolidatoâ?•.

Lo studio non ha trovato alcun collegamento tra la capacitÃ delle persone di prendere decisioni orientate a un obiettivo e la resistenza del loro cervello alla svalutazione del cibo. CiÃ² significa che anche le persone con un eccellente autocontrollo possono essere indebolite dalle risposte neurali automatiche. â??Se hai difficoltÃ con gli spuntini di mezzanotte o non riesci a dire di no anche quando sei sazio, il problema potrebbe non essere la tua disciplina, ma il cablaggio innato del tuo cervelloâ?•, conclude Sambrook. â??Non câ??Ã¨ da stupirsi che resistere a una ciambella possa sembrare impossibileâ?•.

default watermark

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Marzo 1, 2026
Autore
redazione